



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Actividades de fitness

Materia	Actividades de fitness			
Código	P02G050V01901			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Vila Suarez, Maria Elena			
Profesorado	Vila Suarez, Maria Elena			
Correo-e	EVILA@UVIGO.ES			
Web				
Descrición xeral				

### Competencias de titulación

Código

### Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
---------------------------------	---------------------------------------

1. Conocimiento y comprensión los fundamentos de las actividades de fitness y con soporte musical.
2. Comprensión de la literatura científica del ámbito de las actividades de fitness.
3. Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
4. Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.
5. Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
6. Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
7. Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
8. Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de E-A relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
9. Capacidad para promover la formación de hábitos perdurables y autónomos de practica de actividad de fitness.
10. Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de las actividades de fitness.
11. Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para las actividades de fitness.
12. Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al ámbito de las actividades de fitness.

(\*)- Capacidade para deseñar, desenvolver e \*evaluar os procesos de E-A relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e \*contextuais das persoas. - Capacidade para \*promover a formación de hábitos \*perdurables e autónomos de practica de actividade de \*fitness. - Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica das actividades de \*fitness. - Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e \*equipamiento deportivo adecuado para as actividades de \*fitness. - Capacidade para aplicar os principios \*fisiolóxicos, \*biomecánicos, \*comportamentais e sociais ao ámbito das actividades de \*fitness.

### Contidos

## Tema

(\*)Tema 1: As actividades dirixidas. A música. Tema 2: O \*aerobic. Tema 3: Outras actividades \*dirixidas Tema 4: Actividade física, condición física e \*bienestar Tema 5: A actividade física e a saúde na infancia e a \*adolescencia Tema 6: \*Recomendacións prácticas de actividade física e saúde na infancia e a \*adolescencia Tema 7: A actividade física e saúde na idade \*adulto Tema 8: As costas. \*Recomendacións prácticas de actividade física para a saúde da \*espalda Tema 9: Modalidades tradicionais de exercicio relacionado coa saúde. Tema 10: Novas modalidades de exercicio \*terapéutico: o Método \*Pilates Tema 11: Programa de uso libre. Programas \*SPA: Exercicios de actividade física e saúde no auga

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Estudo de casos/análises de situacións	30	17	47
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	0	20	20
Sesión maxistral	22	22	44
Probas de resposta curta	2	10	12
Informes/memorias de prácticas	0	24	24
Traballos e proxectos	0	3	3

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

Descrición
Estudo de casos/análises de situacións
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma
Sesión maxistral

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	
Estudo de casos/análises de situacións	

## Avaliación

	Descrición	Cualificación
Estudo de casos/análises de situacións		10
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma		30
Sesión maxistral		60

## Outros comentarios sobre a Avaliación

## Bibliografía. Fontes de información

## Recomendacións